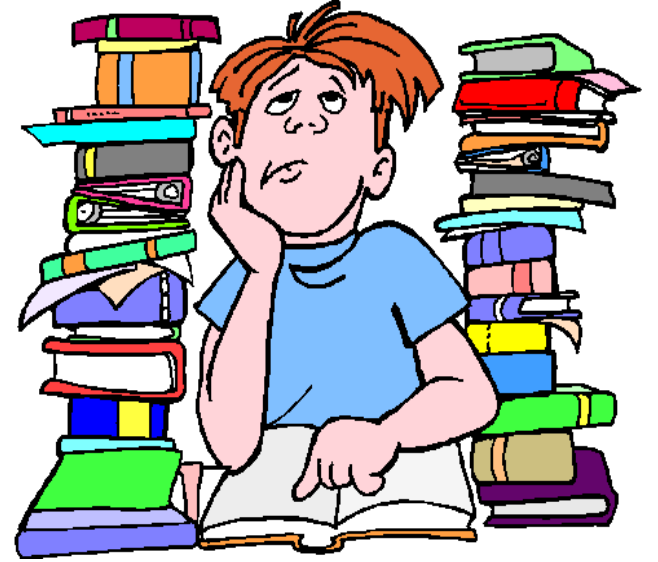




# REHBERLİK ÇALIŞMALARI



# SINAV KAYGISI

BAŞARIYA GİDEN YOLDA  
KAYGI YOL GÖSTERİCİ Mİ,  
YOKSA ENCELLEYİCİ Mİ?

**Alışılmadık bir durum karşısında ,ya da herhangi bir döneme özgü (sınav dönemi vb.) yoğun duygulanım ile birlikte, aynı zamanda fizyolojik belirtilerin oluşması ve bunu yaşayan kişi tarafından algılanması ile ortaya çıkan durum KAYGıdır.**

# İÇİNDE DUYDUĞUN ŞEYİN NE OLDUĞUNUN FARKINA VARABİLİYOR MUSUN?

**Duyduğun hafif tedirginlik ve gerginlik ise bu olumlu bir işaret. Çünkü senin sınavını önemsemeyen ve konsantre olman için gerekli olanda bu aslında.....Bu sayede çalışmaya istekli hale geliyorsun.**

**Yani meraklanma** 

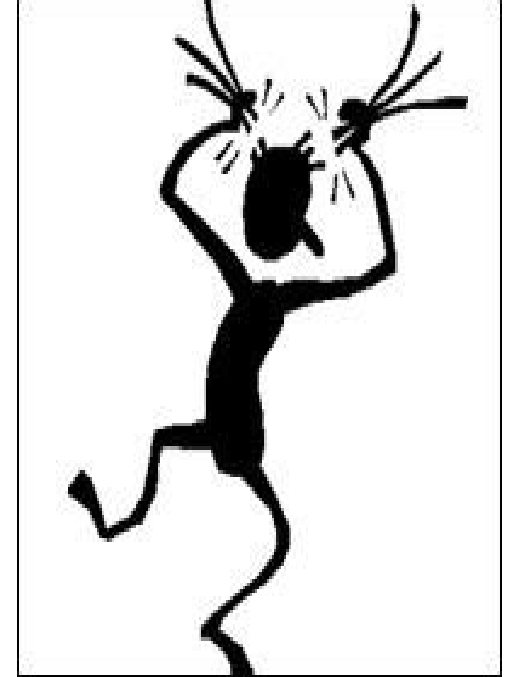
**Ancak duyduğun kaygı sana  
kötü bir şeyler olacaktıymıssını  
mi uyandırıyor?**



# **VÜCUDUNDA AŞAĞIDAKİ BELİRTİLERİ HİSSEDİYOR MUSUN?**

**Sınava hazırlanırken veya sınav  
anında ;**

- Kalp atışların artıyor,hızla nefes alıp veriyor musun?,**
- Mide ve barsak hareketlerin hızlanıyor mu?,**
- Ağzın kuruyup, titreyip,terliyor musun?,**
- Dişlerini ve ellerini sıkıyor musun?,**
- Gözbebeklerin genişleyip, vücut kasların gerginleşiyor mu?,**



**Dikkat etmelisin çünkü sınav seni fizyolojik olarak olumsuz etkilediği için bunları yaşıyor olabilirsin.**

**Eğer bunları yaşıyorsan hemen düşüncelerini kontrol et.**



# EĞER DÜŞÜNCELERİN SANA;

- ✓ Başaramayacağım,
- ✓ Sınavım nasıl geçecek acaba,
- ✓ Zaten herkes benden daha başarılı,
- ✓ Bildiklerimi de unutacağım, sınavda hiçbir şey yapamayacağım,
- ✓ Hiçbir şeyi yetiştiremeyeceğim,
- ✓ İyi bir okula giremezsem her şey biter,
- ✓ Annemin babamın yüzüne bakamam,
- ✓ Her şey kötü gidecek,
- ✓ Kazanamazsam herkes ne der, alay ederler,
- ✓ Kazanırsam herkes bana değer verir,
- ✓ Yeterince hazırlanamayacağım,
- ✓ Kesin bildiklerimin hiçbirisi aklıma gelmez,
- ✓ Ölsem de kurtulsam bu dertten,

diyorsa ,



Ciddi bir sınav kaygısı yaşıyorsun demektir.

## **Unutma ki;**

kaygı normal şartlar altında seni motive eder, çalışma isteğini artırır, bu anlamda olumlu ve olması gereken bir duygudur. Ancak, bu düşünceler, SENİN BAŞARINI ENGELLER, vücudun sağlıklı tepkiler vermez, düşüncelerin konsantrasyonunu engeller.



# Peki böyle düşünme sebebi sence nedir?

- ✓ Sınava gerektiği gibi, yeterli, düzenli ve sistemli bir şekilde hazır değil misin?,
- ✓ Gelecekte karşılaşılabileceğin durumların belirsiz olması, sonucu bilememen ve tahmin edememen seni rahatsız mı ediyor?,
- ✓ Sınavı bir ölüm kalım meselesi haline mi getirdin?,
- ✓ Hayatının bu sınavın sonucuna göre tümüyle mutsuz ya da mutlu geçeceğini mi düşünüyorsun?

Kendine güvenmiyor musun?

Sınav sistemi, test tekniği, ders çalışma ve soru çözme teknikleri, puanlama sistemi hakkında yeterli bilgiye sahip değil misin?

Sistemli ders çalışmıyor musun ve konu tekrarı yapıp yeterince test çözmüyor musun?,

Neyi, ne zaman, nasıl, neden, ne kadar yapman gerektiđini bilmiyor musun?



**Ve en önemlisi;**

- ✓ **Herkesin sınavı kazanırsan sana değer vereceğini, kazanamazsan hiç kimsenin değer vermeyeceğini mi düşünüyorsun?**



# ÇÖZÜM ?

Bu sebeplerden biri veya birkaçı seni olumsuz düşüncelere sevk ediyorsa aşırı kaygılanmana neden olabilir ve bundan dolayı sınav başarın olumsuz etkilenebilir. Bundan sonra belirtilecek çözümlerden bazıları sana uygun olabilir.

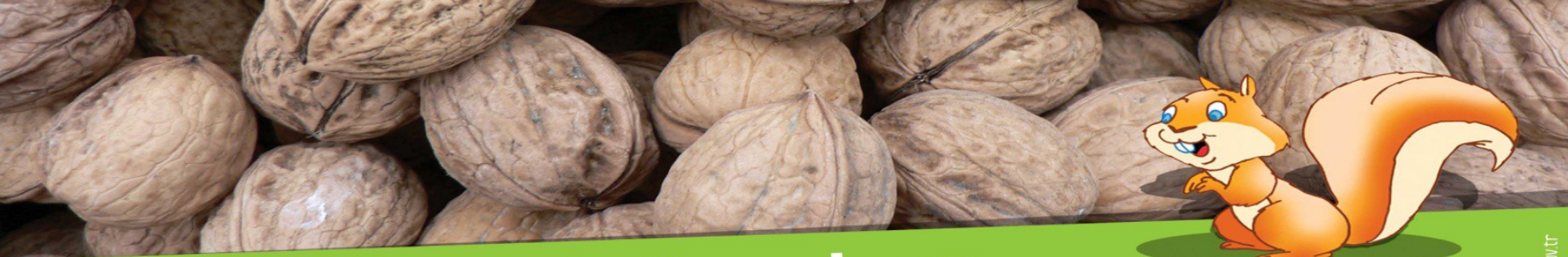
Hangisinin uygun olduğuna sen karar ver ve çözüm için harekete geç.

- ✓ Neyi ne kadar başarabileceğin konusunda bir karar veremiyorsan eğer,  
Geçmişteki başarılarını düşün,  
İyi ve güzel yaptığın her şeyi listele,  
Ve o listeyi sık sık hatırla 😊😊



Çünkü kendinin neyi başarabileceğinden emin olmadan, başarısız olacağına inanman ve olumsuz düşünceler geliştirmen,

**KENDİ HAKKINDA "ÖNYARGILI" OLMANA NEDEN OLABİLİR.**



**Cevizin kabuğunu kırıp özüne inmeyen cevizin hepsini kabuk zanneder**

**Gazali**

[www.sivasram.gov.tr](http://www.sivasram.gov.tr)



**önyargılarımız, gerçekleri görmemizi engeller**

OYSA NEYİ BAŞARABİLECEĞİNİ  
BİLMİYORSAN EĞER,

NEYİ BAŞARAMAYACAĞINI DA  
BİLEMEZSİN.





- ✓ Zor durumlar karşısında zamanı iyi kullanma ve karşılaştığın her türlü problemle başa çıkma becerilerini yerinde kullanabilirsen eğer yaşadığın hafif ve olumlu kaygı senin her şeye yetebilmeni sağlayacaktır.



✓ **Derse devamlı  
ve etkin katıl,  
her zaman  
başarılı  
olmasan bile  
bundan  
vazgeçme,**

✓ **Sadece  
başarılarına  
odaklanma,  
başarısız olduğun  
konuları önemse,  
başarmanın en  
önemli yolu sıkıntı  
yaşadığın konuların  
üzerine gidip, onunla  
mücadele etmektir,**

✓ Anlamadığın konunun üzerine gidip ısrarcı olursan, o bilgiyi mutlaka kazanırsın, ancak bu konuda zaman zaman yardım alman gerekebilir, konu ile ilgili uzman ve öğretmenlerden bilgi almayı dene, soru sormaktan kaçınma,

✓ Bir kere anlamadın diye kimse seni küçümsemez, aksine bu çaban onlara olayı ne kadar ciddiye alıp üzerine gittiğini görmelerini ve seni takdir etmelerini sağlar.

- ✓ Rehber öğretmen, ilgili uzman ve konu hakkında bilgisi olan kişilerden yardım almayı ve önerilerine kulak vermeyi önemse.

✓ Gerçekçi hedefler koy,  
Neyi ne kadar başarabileceğın konusunda gerçekçi olmayı dene. Ve bunu belirledikten sonra koyduğın hedef için çalış.....

"Hayatınızın her gününü sanki bir dağa tırmanıyormuşsunuz gibi yaşayın. Arada bir zirveye göz ucuyla bakın ki, hedefiniz daima aklınızda olsun, ama yalnızca zirveye odaklanıp, varılan her yeni noktanın farklı ve güzel manzarasını da kaçırmayın"  
"Kaynağı bilinmiyor"



- ✓ Etkili, sistemli düzenli konu tekrarı yap ve test çöz.
- ✓ Bu senin sınav sistemini, zamanı iyi kullanman konusunda pratik fikirler geliştirerek tecrübe kazanmanı sağlayacaktır.





✓ Gelecekte ne olacağı senaryoları ile ilgilenme, şu an neredesin, ne yapmalısın bu fikre odaklan. İlk adımın çalışmak çünkü. Çalışmadan gelecek ile ilgili planlarında gerçekçi olamazsın,

*Çalışmadan yaptığın planlar seni kötümser ya da hayalperest yapabilir.*

# ÜZERİNE DÜŞENİ YAPMAYANLARIN HAYATLARININ DEĞİŞMESİNİ BEKLEMESİ HAYALDEN ÖTEYE

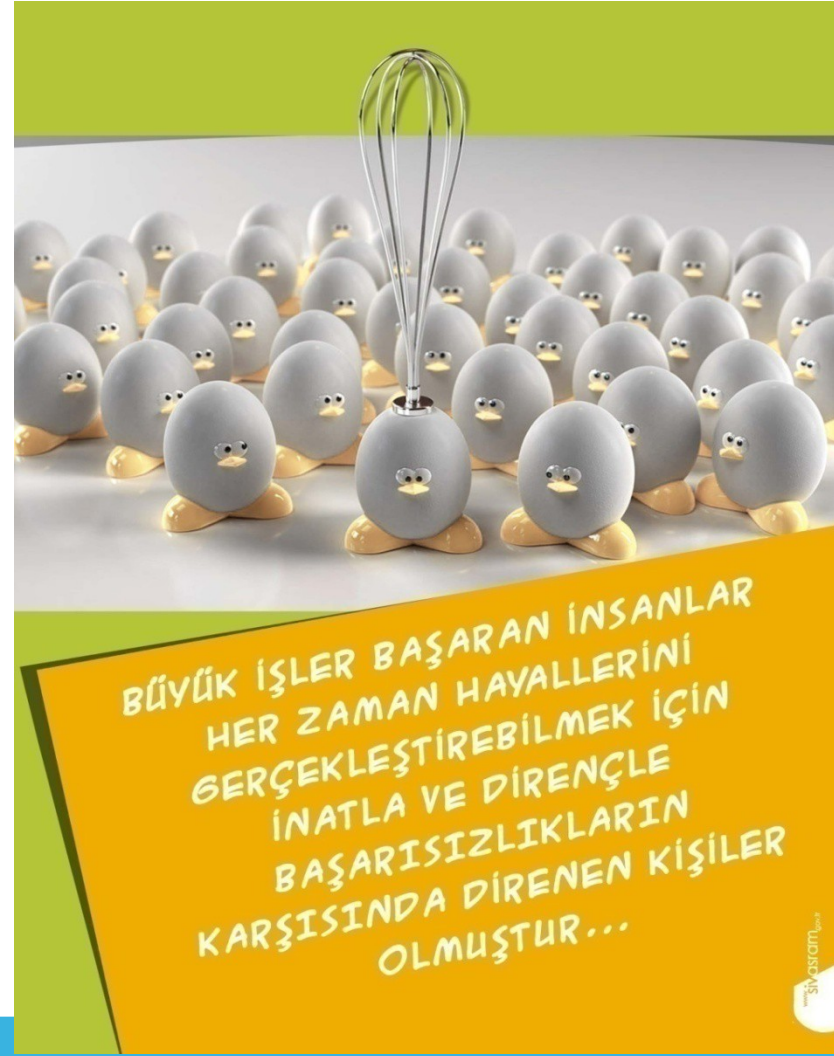
**GİDEMİZ** sorumluluk almaktan kaçma .

“Zaten başaramayacağım, Bu sınavda başarılı olamamak benim kaderim, herkesin imkanları benden daha çok, imkanı çok olanlar benden daha şanslı, bu sistem benim gibilerin başarısını engelliyor” gibi düşünceler sorumluluk almaktan kaçmak için birer bahane olabilir.

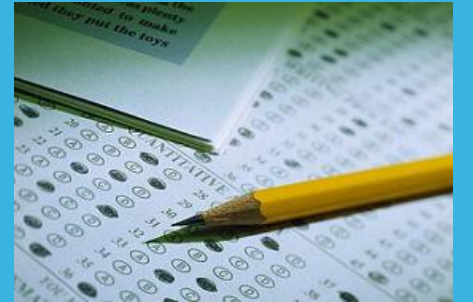




- ✓ Başarısız olduğun konularla ilgili hemen ve anında olumlu sonuç bekleme, kendine zaman tanı sabırlı davran,



- ✓ Her türlü deneme sınavı,  
ders sınavından aldığın  
puanlar çok başarılı da  
olsa, başarısız da olsa  
gerçek sınavda  
karşılaşacağın durum  
olarak düşünme,  
sadece çalışmalarını buna  
göre ayarla,





- ✓ Kimseyi senden daha iyi biliyor diye düşünme. Herkesin iyi yapabildikleri ve yapamadıkları olabilir. Senin yapamadığın bir konuyu başkaları daha iyi yapabilir evet ama, senin başarılı olduğun bir konuda da başkaları senin kadar iyi olmayabilir.

✓ Bu sınav hayatın sonucu değil,  
sadece bir sınav.

Bu sınavı başaramasan bile  
hayatında başarıma şansın  
olabilecek pek çok sınavla  
karşılaşacaksın. Bu sadece  
onlardan biri....

Sadece iyi bir başlangıç  
olabilir.

Ama hayat çok uzun pek çok  
kez iyi bir başlangıç şansın  
olacaktır....



Çalışma şartların için rahat koşulları oluştur,

- ✓ Sessizlik ya da dinlendirici bir müzik,
- ✓ Dikkatin dağıldığında verdiği kısa aralar,
- ✓ Çalışırken rahat ettiğin pozisyonu oluşturabileceğin eşyalar (Çalışma masası, masa lambası, minder vb.),

Bu şartlar senin bireysel alışkanlıklarına göre ayarlayabilirsin. Çünkü rahat edebildiğin şartları en iyi sen bilirsin.



✓ Sen annen-baban, arkadaşların ve tüm çevren için sadece "sen" olduğun için değerlisin. Bu sınavı başarınca onlar için değerinin azalmayacak. Kazanırsan sadece seninle senin kadar sevinecekler. Çünkü seni çok seviyorlar.

Ve kazanamazsan sevgileri devam edecek. Onların sana olan sevgisi bir sınava bağlı değil.

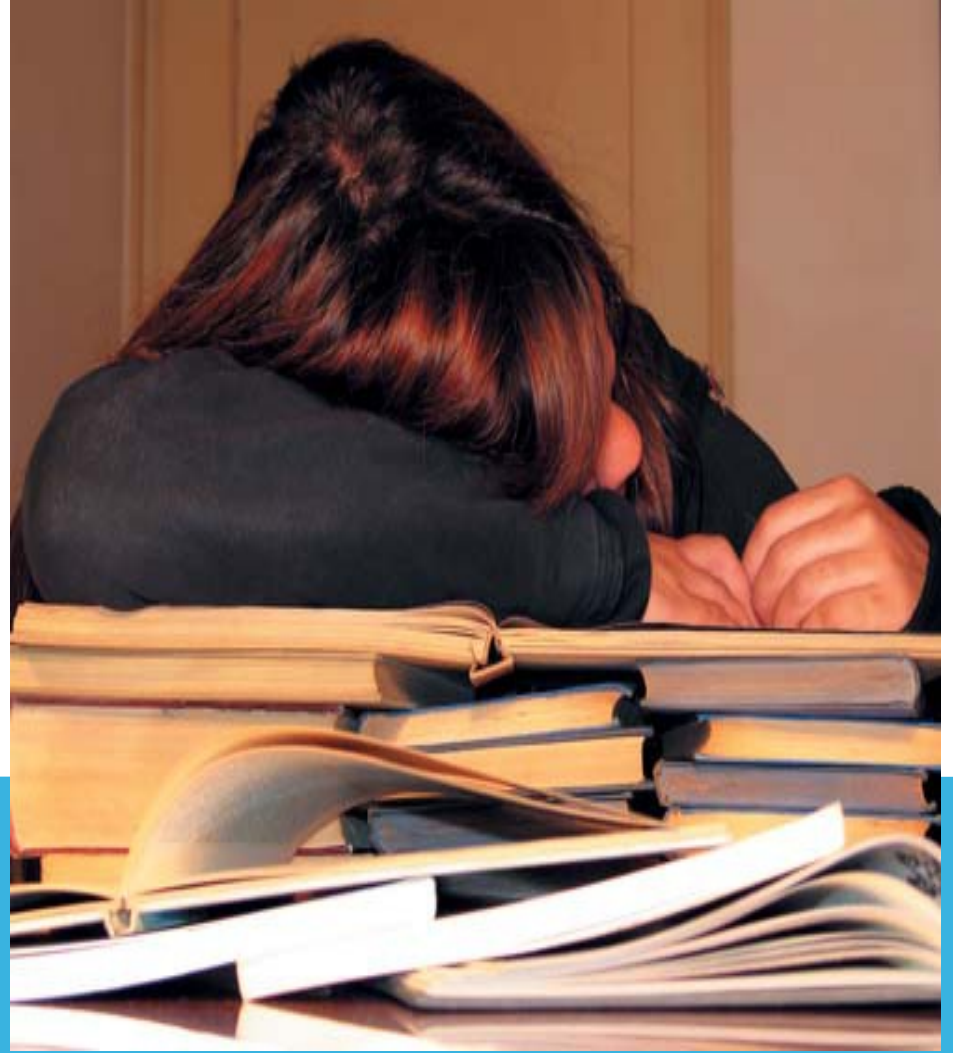


- ✓ **Sınava hazırlık sürecini ve sınav anını sağlıklı geçirmen için sadece bunları yapman yeterli değil; Sağlığını da korumak zorundasın.**



# BUNUN İÇİN;

- ✓ Uykunu düzenli hale getirmelisin, plansız ve yetiştirilemeyen çalışmalar sonunda uykusuz geçirilen zamanlarda yeterince çalışsan bile yorgun ve dikkatin dağınık olacaktır. Bu durumda bildiklerini bile yeterince değerlendiremeyebilirsin





✓ Sağlığın için düzenli ve dengeli beslenmeye dikkat etmelisin. Bu senin hastalıklara karşı dirençli olmanı sağlayacak, sınava hazırlık sürecinde herhangi bir hastalıktan dolayı olumsuz etkilenmeni önleyici olacaktır. Ve senin için en sağlıklı ve düzenli beslenme örneğini, ailenle birlikte bir diyetisyene ya da doktora baş vurarak öğrenebilirsin.

✓ Sınav hazırlık süreci ve hemen sınav öncesi uzmanların beslenme önerilerini uygulamak senin için çok önemli ve doğru olacaktır.



✓ Bütün bunların dışında fizyolojik olarak rahatlamak için **NEFES EGZERSİZLERİNİ** deneyebilirsin.

Dođru nefes almak, bir gevşeme, rahatlama yoludur.

✓Nefes egzersizleri bütün rahatlama egzersizlerinde, egzersizin bir parçası olarak kullanılmaktadır..

## DOĐRU ALINAN NEFESİN ÖZELLİKLERİ

Dođru alınan nefes ağır, derin ve sessiz olmalıdır. İyi bir nefes yavaş olarak burundan alınır, sessiz olur ve akciğerin bütününü doldurarak diyaframı aşağı iter.

- ✓ Nefes almadan önce ciğerlerini iyice boşalt. Ciğer kapasiteni hayali olarak ikiye böl ve bir iki diye içinden sayarak ciğerinin bütününe doldur.
- ✓ Kısa bir süre bekle ve yine bir iki diyerek nefesini aldığıının iki katı sürede ver. Göğüs kemiklerinin hareketli bir köprü gibi açılıp kapandığını hissetmelisin.
- ✓ Bunu arka arkaya 2 - 3 kez tekrarladıktan sonra 4-5 kez normal nefes al.  
Çünkü sürekli bu şekilde tekrarlarsan başın dönebilir.

# SINAV KAYGISI İLE BAŞEDEBİLMEK İÇİN

Yardım istemekten kesinlikle çekinme .

## **UNUTMA!**

- ✓ Ailen ve arkadaşların ile birlikte olmak ve olumlu ilişkilerin moralimizi yükselttiğini,
- ✓ Baş edemediğin durumlarda başvurabileceğin uzman kişiler olduğunu (Psikolojik danışmanlar, rehber öğretmenler, psikologlar, öğretmenler)

UNUTMA!  
SEN,  
HER KOŞULDA  
HERKES İÇİN  
ÇOK DEĞERLİSİN.



**Antalya Millî Eğitim Müdürlüğü**  
İLBAP Rehberlik Komisyonu

**TÜM ÖĞRENCİLERİMİZE  
BAŞARILAR DİLER...**